



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

Presenta:

La Rubrica di Pier Luigi

“COME BOLLE IN PENTOLA!”

Attualmente vi è una elevata e legittima preoccupazione per la qualità di ciò che mettiamo nel piatto, in considerazione dei continui e poco rassicuranti echi di cronaca quali un ritorno di alcuni casi di BSE, pollo “ruspante” alla diossina, pesce luminescente dato dall’alta concentrazione di mercurio, frutti di mare che “camminano” autonomamente, verdure che al buio sono brillanti come novelli alberi di Natale ed altre innominabili mutazioni.

Pur prestando la massima attenzione, anche il cibo più sano e di elevatissima qualità può essere “rovinato” da una cottura non idonea, per non dire completamente sbagliata, oppure utilizzando un tegame o pentola non adatti a quella particolare lavorazione in atto. In commercio si può trovare la pentola adatta per ogni tipo di cottura per quanto particolare la preparazione possa essere.

Le buone regole per un’alimentazione corretta dai piacevoli risultati finali, prevedono che dopo aver scelto correttamente gli ingredienti necessari alle nostre esigenze, è indispensabile curarne la preparazione in modo tale da conservare oltre al gusto intrinseco, le proprietà nutrizionali dell’alimento stesso che stiamo elaborando.

Le moderne pentole sono fatte con innumerevoli e disparati tipologie di sostanze, mentre quelle considerate effettivamente “antiche”, erano realizzate in terracotta o in pietra ollare, mentre le prime di metallo erano di bronzo e che durante il medioevo e tramite fusione, di ferro. Le pentole di rame cominciarono ad apparire verso il XVIII° sec, epoca di cui si hanno notizie anche fatte in argento, presenti quasi esclusivamente nelle cucine nobiliari e di ricconi.

Fino al 1800 predominava la forma ad “otre”, cioè rigonfia e panciuta in varie tipologie che derivava dalle tecniche di lavorazione, in quanto la modellazione era eseguita esclusivamente a mano tramite una base rotante dovuto al movimento di un pedale. Tale formato era dettato principalmente dalla fonte di calore utilizzato all’epoca, poiché la fiamma lambiva il contenitore in ogni parte in quanto sospeso sul focolare. Con la rivoluzione industriale, si diffusero le forme a cilindro dalle pareti perfettamente diritte, dovuto a torni che lavoravano con più precisione le lastre metalliche, per cui si rese necessario la creazione di contenitori che avessero una base molto larga, poiché il calore era trasmesso solo dal fondo e non più anche dalle pareti come normalmente avvenire con i vecchi formati di terracotta.





la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

Le pentole di ferro smaltato fecero la comparsa nella seconda metà del XIX° sec, ma uno strabiliante successo lo ottennero quelle in alluminio, comparse a cavallo dei due secoli e che sono ancora in auge al giorno d'oggi, mentre è solo verso il 1930 che l'acciaio inox invade tutto il mercato mondiale.

Attualmente, sul mercato esistono centinaia di pentole diverse tra loro anche se non sempre è chiara la differenza tra le varie tipologie, in quanto in terracotta, acciaio, alluminio, smaltate, ceramiche o prodotte con materiale adatto per capsule spaziali, per cui chi più ne ha più ne metta! Ma tutto questa diversità di materiali che cosa comporta? E perché i formati sono così diversi tra loro? Vediamo di capirci qualcosa ...

- FORME & CONTENUTI -

Sostanzialmente, questi "attrezzi" da cucina si possono dividere in due distinte tipologie: casseruole o tegami e padelle.

I TEGAMI sono caratterizzati da bordi alti e si utilizzano principalmente per la preparazione di alimenti liquidi e/o voluminosi, in quanto non sarebbe possibile prepararli in una pentola dal bordo basso. Sono utilizzati per la preparazione di portate dalla pasta in brodo, correttamente chiamata minestra, agli intingoli di varia natura, agli stufati, verdure al vapore ed ai dolci.

Le PADELLE invece, si utilizzano in tutte quelle preparazioni la cui cottura è ostacolata dal bordo troppo alto come per frittate, bistecche, crepes e tante altre ancora.

Oggigiorno, i formati sono praticamente infiniti, ma le più utilizzate rimangono la "marmitta", la "casseruola" anche nel formato "ovale", il "tegame" compreso il tipo "rettangolare" e la "pesciera".

La MARMITTA dalla classica forma rettangolare e munita di maniglie, è di norma di grandi dimensioni ed adattissima per brodi, bolliti e minestre di lunga cottura; inoltre, è solitamente in alluminio o acciaio inox e richiede che il sale nell'acqua di cottura sia aggiunto solo al raggiungimento dell'ebollizione per facilitarne lo scioglimento, evitando così che ne intacchi il metallo.

La CASSERUOLA è caratterizzata da bordi leggermente più bassi ed è in rame stagnato o alluminio; ideale per arrostiti, brasati e tutti i tipi di risotti, mentre nella versione ad un solo manico è perfetta per salse e creme.

Con i bordi ancora più abbassati, vi è la PENTOLA che non è altro che una padella a due manici; adatta per la cottura di cibi a pezzi, stufati o brasati, ed utilizzata sia in forno che sui fornelli e se di rame può essere portata direttamente in tavola in quanto anche bella esteticamente.

Dal tegame con un solo manico, si ha la PADELLA indiscusso regno di frittate, omelette e le innumerevoli tipologie di invitanti e gustose frittiture. Ottima per la cottura "al salto" e permette un perfetto melange degli alimenti in essa contenuti.

La CASSERUOLA RETTANGOLARE O OVALE, eccezionali nelle preparazioni di volatili interi e di altri piccoli animali.

Il TEGAME CLASSICO O RETTANGOLARE, ideale per arrostiti e la cottura al forno.



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

La PESCIERA, purtroppo poco utilizzata anche nelle cucine “stellate”, consente la facile ed elegante preparazione di pesci di grandi dimensioni con estrema raffinatezza se bolliti, affogati, au bleu o in court bouillon.

- I MATERIALI -

La caratteristica fondamentale delle pentole che le distingue una dall'altra, è il materiale con cui sono costruite, in quanto permettono la trasmissione di calore diversamente l'una dall'altra.

Se nelle grandi cucine dei ristoranti si usano generalmente pentole in alluminio poiché, essendo un ottimo conduttore di calore, ne consegue un notevole risparmio energetico, ma è un aspetto marginale nella cucina di casa in quanto il risparmio ottenuto è decisamente contenuto, mentre in tali limitati ambienti è importante la resistenza dei manici, il materiale impiegato e la facilità e comodità d'uso.

Le pentole più diffuse nell'ambito domestico sono in acciaio inox fabbricate con una lega di acciaio, cromo e di nichel che serve per evitare la formazione di ruggine. Sul mercato ne esistono delle versioni molto economiche in quanto prive di nichel e sono facilmente riconoscibili poiché sensibili al magnetismo della calamita; inoltre, questa lega non è un buon conduttore di calore, tant'è che per favorire un omogeneo riscaldamento ed evitare che i cibi si attacchino sul fondo ed immancabilmente brucino, sono forniti di uno spesso fondo esterno in cui sono inseriti strati di rame o alluminio. A favore però, la scarsa conducibilità permette di conservare i cibi per un periodo più lungo rispetto ad altri materiali.

Le casseruole smaltate sono costruite con lamiera di ferro o ghisa e successivamente ricoperte con uno strato di resina ad uso alimentare la quale è assai fragile e si riga facilmente, special modo ai bordi; trattengono meno il calore in quanto lo disperdono più rapidamente. Lo smalto utilizzato è molto duro ma poco resistente, per cui tende ad incrinarsi facilmente ed i frammenti, se ingeriti, possono creare gravi danni all'apparato digerente.

I tegami di alluminio sono i migliori conduttori di calore, in quanto lo diffondono uniformemente e se sono in alluminio puro, i cibi non si attaccano.

Negli anni passati, questo materiale è stato sospettato di avere un ruolo attivo nell'insorgenza del morbo di Alzheimer poiché si riteneva che durante la cottura cedesse particelle agli alimenti, ma le prove eseguite dall'Istituto Superiore di Sanità e dall'Istituto Nazionale di Nutrizione - INRAN - hanno dimostrato che le pentole in alluminio puro ed in pirex, la cui particolarità è proprio quella di non cedere residui, la cessione è praticamente insignificante. Invece è caldamente sconsigliato lasciare per lunghi periodi dei cibi acidi o salati, poiché l'ambiente acido ed i sali minerali che si vengono a formare, intaccano questo materiale. Inoltre, essendo alquanto delicato, col tempo si possono formare rigature o piccoli solchi nei quali si può annidare facilmente sporco e microrganismi, per cui occorre prestare molta attenzione durante il lavaggio.

La patina scura che si forma all'interno non va rimossa, poiché è una protezione contro l'ossidazione, per cui durante il lavaggio evitare l'utilizzo di pagliette molto abrasive ed adoperare la parte abrasiva delle normali spugne in commercio.



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

Anche il rame, sicuramente bello, è estremamente delicato. Ottimo conduttore, garantisce il massimo controllo della cottura ma se esposto all'umidità forma un composto tossico, verderame, che viene utilizzato come antiparassitario soprattutto in viticoltura.

Il pirex è un particolare vetro trattato in modo da resistere al calore ed agli sbalzi di temperatura. Di facile pulizia ed inattaccabile dal cibo, è ottimo per la cottura, anche se è un pessimo conduttore di calore.

La terracotta, pur non essendo un buon conduttore poiché di riscalda lentamente ed altrettanto lentamente si raffredda, per cui è adatta solo ad alcuni tipi di preparazioni e non sono eccezionali dal punto di vista igienico: in effetti, la vernice che riveste le pareti può assorbire alcune sostanze che si sviluppano durante la cottura, per cui è possibile che durante le preparazioni queste si trasferiscono al cibo compromettendone l'igiene ed alterandone il gusto.

Una grande innovazione di alcuni anni fa, è stato l'avvento del materiale antiaderente, il teflon. Costruite in alluminio e rivestite di teflon, garantiscono una rapida ed uniforme diffusione del calore consentendo nel contempo un minor impiego di grassi ed oli e facile e veloce pulizia.

Come per l'alluminio, il teflon è stato considerato dannoso in quanto sospettato di essere cancerogeno: assolutamente falso, in quanto è completamente inerte e non rilascia nessuna sostanza.

Indipendentemente dalla forma o del materiale scelto, il "segreto" di un'ottima portata risiede unicamente nell'amore e nell'impegno di chi la prepara: infatti, se preparato con cura anche un "banale" uovo al tegamino saprà trasmettere il calore e l'affetto della persona che lo ha cucinato per noi.

Ed in caso di una non perfetta riuscita, l'impegno è stato certamente apprezzato e gradito!!!

Pier Luigi Nanni

La rubrica di Pier Luigi

www.latagliatellacompagnata.it